



FUNDACION TEKNON
Investigación, Docencia y Divulgación Sanitaria



1ª JORNADA DEL SUELO PÉLVICO

La musculatura olvidada; lo que toda mujer debería saber



➔ **Sábado, 5 de octubre**

10.00h - 13.00h

Centro Médico Teknon

➔ Se requiere inscripción previa
Inscripciones gratuitas - Aforo limitado

➔ **Actividad dirigida a mujeres
a partir de 16 años**
Incluye master class de ejercicios
del suelo pélvico

1ª JORNADA DEL SUELO PÉLVICO

La musculatura olvidada;
lo que toda mujer debería saber

➔ Próximos talleres:

17-10-2013 / 19.00 - 21.00h

Me duele la espalda
¿Qué puedo hacer?

05-11-2013 / 19.00 - 21.00h

Tengo manchas en la piel.
¿Qué debo hacer?

14-11-2013 / 19.00 - 21.00h

Del estrés diario
al deporte "a tope"
Coloquio con Josef Ajram

➔ Sede

Centro Médico Teknon
C/ Vilana, 12
08022 Barcelona
www.teknon.es

➔ Información e inscripciones:

Fundación Teknon
T. +34 93 290 62 68
fundacion@teknon.es
www.fundacionteknon.com

➔ Organiza



➔ Colabora



IRADIER
CLUB MUJER



El cuidado de la musculatura del suelo pélvico es vital a cualquier edad ya que incide de forma importante en la calidad de vida de la mujer.

Incorporar a la rutina diaria unos simples ejercicios es la mejor prevención y si ya tienes algún problema relacionado con el debilitamiento de esta musculatura hay soluciones farmacológicas y quirúrgicas efectivas, o simplemente ejercicios de rehabilitación que debes conocer. **Conformarse no es la solución.**

- ¿A qué edad debemos empezar a hacer ejercicios de suelo pélvico?
- ¿Qué ejercicios son los más adecuados?
- Las bolas chinas o esferas vaginales, ¿ayudan?
- ¿Hay soluciones efectivas para la incontinencia o las relaciones sexuales dolorosas?
- ¿Qué hacer antes y después del parto?

Te invitamos a participar en esta Jornada, donde un equipo multidisciplinar de especialistas de Centro Médico Teknon ofrecerá breves charlas sobre **prevención y tratamiento** de los problemas relacionados con el suelo pélvico; incontinencia urinaria y fecal, prolapsos o relaciones sexuales insatisfactorias. También tendrás la oportunidad de preguntar todas tus dudas en sesiones de pequeños grupos con los especialistas. Además un equipo de fisioterapeutas especializadas **ofrecerán una master class de ejercicios del suelo pélvico.**

Equipo de profesionales :

Dr. Manuel del Campo. *Especialista en Ginecología y Obstetricia.* Centro Médico Teknon

Dr. J. Emilio Batista. *Especialista en Urología.* Centro Médico Teknon

Dr. Xavier Centeno. *Especialista en Cirugía general y digestiva y en coloproctología.* Centro Médico Teknon.

Sra. Pilar Pons. *Fisioterapeuta.* Equipo Teknogin.

Sra. Anaïs Bassas. *Fisioterapeuta.* Equipo Dr. Batista. Centro Médico Teknon.

Sra. Iraia Lekue. *Fisioterapeuta.* Equipo Dr. Batista. Centro Médico Teknon

AGENDA

- 10.00h** Llegada y registro de las participantes en la sala de actos de Centro Médico Teknon.
- 10.15h** Master Class de ejercicios del suelo pélvico.
- 11.00h** Charlas a cargo de los especialistas de Centro Médico Teknon.
- 12.15h** Sesión de preguntas en pequeños grupos
- 13.00h** Conclusiones.

Durante el evento se ofrecerá un refrigerio a las asistentes. Se recomienda asistir con ropa cómoda.